

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 69



您的子女是否有濫用處方藥？

判斷方法和應採取的措施



濫用處方藥的兒童數量驚人。

- 全國約五分之一的青少年濫用處方藥，超過使用搖頭丸、可卡因、crack或迷幻劑的青少年。
- 處方藥目前是青少年經常濫用的藥物，僅次於大麻。
- 服用非處方的藥物，或與其他人共用處方藥都是非法行為。

經常被濫用的處方藥：

- 鎮痛藥（例如Vicodin、OxyContin、Darvon和Dilaudid）
- 多動症藥物（例如Ritalin、Adderal和Concerta）
- 瘦身藥（例如Adipex和Zantrex）
- 鎮靜劑（例如Phenobarbitol和Seconal）
- 抗抑鬱症藥物和安定劑（例如Xanax、Valium和Halcion）。

非處方藥也有可能被濫用：

- 含dextromethorphan (DXM)的咳嗽藥
- 安眠藥和瘦身藥。

處方藥很容易獲取。

- 兒童可以從朋友或家人那裡（或家用藥箱）取得處方藥。
- 有些兒童會向陌生人或網站藥店購買。



確保子女遠離藥物的九大措施

家長可以發揮重要作用：

1. 主動關心子女的生活。瞭解他們的活動情況和他們結交的朋友。
2. 花點時間陪陪子女。經常討論他們的行為和未來發展目標。
3. 監督子女的線上活動。
4. 注意子女收到的包裹。
5. 鼓勵子女積極參加各種活動。忙於學校活動、體育運動、業餘愛好和社區活動的青少年酗酒或濫用藥物的可能性較小。
6. 坦誠討論藥物濫用和酗酒問題。制定嚴格禁止濫用物質的規定。
7. 禁止他們吸煙。尼古丁是一種非常容易上癮的毒品，而且，吸煙的兒童更容易酗酒或濫用其他藥物。
8. 樹立良好的榜樣！兒童通常會模仿父母的行為。如果您使用藥物（包括毒品），您的子女可能會認為他們也可以這樣做。
9. 將處方藥保存在兒童接觸不到的地方。扔掉保存時間較長或沒有用的藥物。鼓勵您的朋友和家人採取同樣的措施。

處方藥和街頭毒品一樣危險。

- 許多青少年認為，處方藥是醫生開的，因此，處方藥必定安全。但實際上，這些藥物可能會產生和非法毒品一樣的效果。
- 鎮痛藥（例如OxyContin和Vicodin）是和海洛因同類的麻醉藥物。
- 許多普通的抗抑鬱症藥物（例如Valium和Xanax）都是強力鎮靜劑。
- 處方藥和其他藥物一樣，會使人依賴藥物和上癮。
- 處方藥會引起嚴重的藥物反應，包括幻覺、癲癇和心臟病。
- 過量服用處方藥可導致死亡，特別是與酒或其他藥物同服時。
兒童一般會在飲酒時服用藥物。

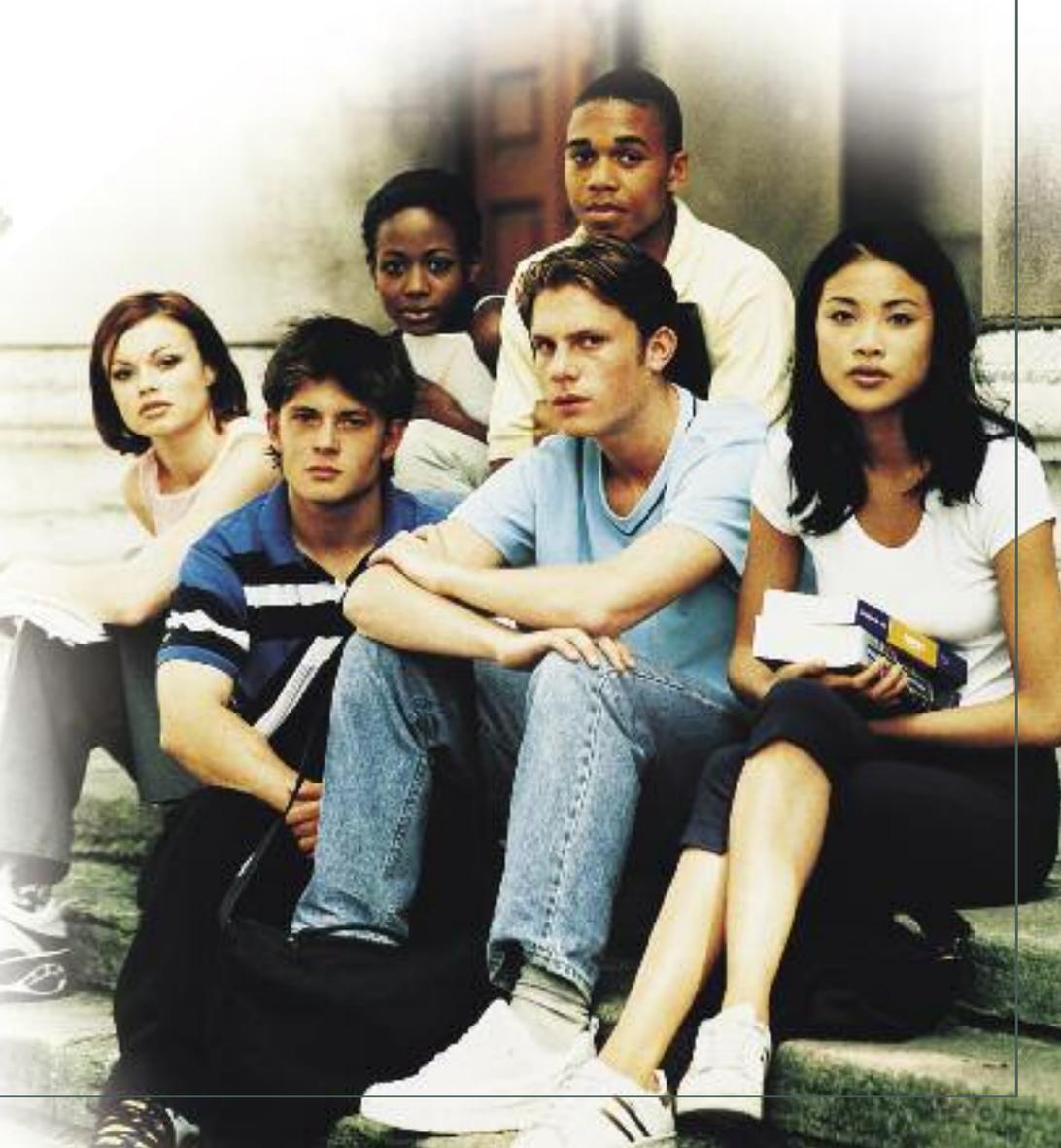
怎樣判斷子女是否有藥物濫用問題？

瞭解藥物濫用的跡象。

- 青少年的舉止通常會有點反常，這是成長的必然。
- 但如果兒童表現得神神秘秘，開始撒謊或偷竊，或出現極端行為，這可能表示他們在使用藥物。
- 學習有關藥物的常用俚語（詞彙表可從網路上獲取）。
Zip、zoom和zay不是卡通角色。

若懷疑子女有藥物濫用問題，應採取哪些措施？

- 與子女討論，說明您的擔憂。
- 保持冷靜。盡量語調平和。即使您感到非常生氣，也不要失去理智。開口前請三思。
- 直截了當地問子女是否有酗酒和藥物濫用問題。如果您有證據，明白地說出來。
- 不要夸大藥物的不良影響。他們能分辨您說的是不是事實。
- 無條件地表達您對他們的愛和支援。告訴他/她不論發生什麼，您永遠愛他/她。





更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局 (New York City Health Department)
健康公報: nyc.gov/health或撥打311索取
 - #66 大麻—您是否深受其害?
 - #63 如何在家中禁煙
 - #61 幫你戒除藥癮: 藥物濫用問題是可以治療的
 - #53 健康的親子互動
 - #48 喝多少酒才算過量?
 - #46 你還在吸煙嗎? 香煙正在蠶食你的生命
- LifeNet (為物質濫用或其他心理健康問題提供幫助) :
撥打311或800-LifeNet (800-543-3638)
 - 西班牙裔LifeNet服務: 撥打311或1-877-AYUDESE (877-298-3373)
 - 亞裔LifeNet服務 (國話、粵語和韓語) : 撥打311或877-990-8585
- 匿名藥癮戒除者協會: www.pillsanonymous.org
(Pills Anonymous)
- 國家藥物濫用研究院: www.drugabuse.gov
(National Institute on Drug Abuse)
- 無毒美國合作夥伴: www.drugfree.org
(Partnership for a Drug-Free America)
- 全國青少年禁毒宣傳運動: www.theantidrug.com
(The National Youth Anti-Drug Media Campaign)
- 若出現醫療緊急情況, 請撥打911。

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本, 請訪問nyc.gov/health/email

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 69

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene

與以下單位共同製作：
心理衛生處

Division of Mental Hygiene

酗酒與藥物濫用預防、護理和治療局

Bureau of Alcohol and Drug Use Prevention, Care and Treatment



**您的子女是否
有濫用處方藥？**

**請撥
311**

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯